

生き生き 科学科

2026
第3回

ウェルビーイング大学
生きとし生けるものが幸せな
世界を創る学部
～生きとし生けるものの幸せを
科学的に考える学科～

生き生け科学部(論文部)

**生きとし生けるもの(以下、生き生け)が幸せな世界を創る
がGOALの学部。**

における

生きとし生けるものの幸せを科学的に考える学科。

なので、半年間で、

“生き生けの幸せを願う”ことに対して、

科学的な観点から、深掘り、対話し、血肉にしていく
ことを目指す。

(あと、揺さぶってあげたらなああと。)

GOALと取り組み方

科学的アプローチ

- ・客観性と主観性
- ・批判的思考
- ・還元主義と全体論
- ・暫定性

を元に

一人一人の中で、

- ①“生き生け”とは何か？
- ②それとどう向き合って行くかを定めて、
生きとし生けるものが
幸せな世界を創る道を
歩み出すこと。

生きとし生けるものの幸せを願う とは？

生きとし生けるものの 幸せを 願う

“生きとし生けるもの”って何？
動物まで？植物まで？細胞やウィルスは？
Gや牛(ステーキ)、風邪ウィルスも含む？
法人も人だけ含まれるのか？
生きないものは、対象外？

“幸せ”って何？
人間以外の幸せとは？
生きないものの幸せとは？
願うだけで
良いの？
行動
しないの？

そもそも、幸せを願うのが良いの？
愛する、好きになる、感謝する、
調和する、一体となる？

どんな人が、生きとし生けるものの幸せを願えるの？(モチベーション)
どんな行動につながるの？(行動)
そもそも、生きとし生けるものの幸せを願う、方が良いの？

生き生け科学部 進め方と予定

●進め方

30分インプット、30分対話

●予定

6/20 : 生き生けとは？

10/20 : まとめ

7/20 : 心理学

11/20 : 発表(学び + 生き生けへの考え方の変化)

8/20 : 生物学/神経科学★今回

9/20 : 哲学/宗教学

生物学 と 生き生け

- ①生き生け対象の整理
- ②人間を生き物として見た時の幸せ
- ③生き物(動物)の幸せ
- ④生き物(植物)の幸せ
- ⑤整理

①生き生け対象の整理

・慈悲の瞑想の対象

1：自分自身に対する慈悲（私が幸せでありますように）

2：親しい人に対する慈悲

3：嫌いな人（敵対する人）に対する慈悲

4：生きとし生けるものすべてに対する慈悲

※短縮版

※蛇足

生きないものは良いんでしょうか？

太田修論の謝辞では、“生きとし生けるもの、生きないものも含めて、感謝申し上げます”と書いてた。



①生き生け対象の整理

■ Moral Expansiveness Scale (MES)

深さ(0-3pt)

広さ(10カテゴリ、30種)

- ▼家族・友人：家族の一員、親しい友人、パートナー・配偶者
- ▼内集団：自国の市民、近所の人、職場の同僚
- ▼外集団：外国の市民、対立政党支持者、異なる宗教
- ▼尊敬される人々：大統領、自国の兵士、慈善活動の従事者
- ▼周縁化された人々：同性愛者、知的障害のある人、難民
- ▼悪人：殺人者、テロリスト、児童性犯罪者
- ▼高感覚性動物：チンパンジー、イルカ、牛
- ▼低感覚性動物：ニワトリ、魚、ハチ
- ▼植物：セコイアの木、リンゴの木、バラの茂み
- ▼環境：サンゴ礁、原生林、グランドキャニオン国立公園

平均値

- ・悪人:1.10(最下位)
- ・植物:2.52
- ・低感覚性動物:2.64
- ・環境:3.53
- ・高感覚性動物:3.85
- ・外集団:4.52
- ・周縁化された人々:5.35
- ・尊敬される人々:5.39
- ・内集団:6.40
- ・家族・友人:8.90

■ Moral Circle Scale

道徳的に配慮すべき対象はどこまでですか？

- 1：あなたの直接の家族すべて
- 2：あなたの拡大家族すべて
- 3：あなたの最も親しい友人すべて
- 4：あなたの友人すべて（遠い友人も含む）
- 5：あなたの知人すべて
- 6：あなたが今まで会ったことのある人すべて
- 7：あなたの国の人々すべて
- 8：あなたの大陸の人々すべて
- 9：すべての大陸の人々すべて
- 10：すべての哺乳類
- 11：すべての両生類、爬虫類、哺乳類、魚類、鳥類
- 12：パラミシウムやアメーバを含む地球上のすべての動物
- 13：宇宙人を含む宇宙のすべての動物
- 14：植物や木を含む宇宙のすべての生き物
- 15：岩などの無機物を含む宇宙のすべての自然物
- 16：存在するすべてのもの

①生き生け対象の整理_生物学

■真核生物

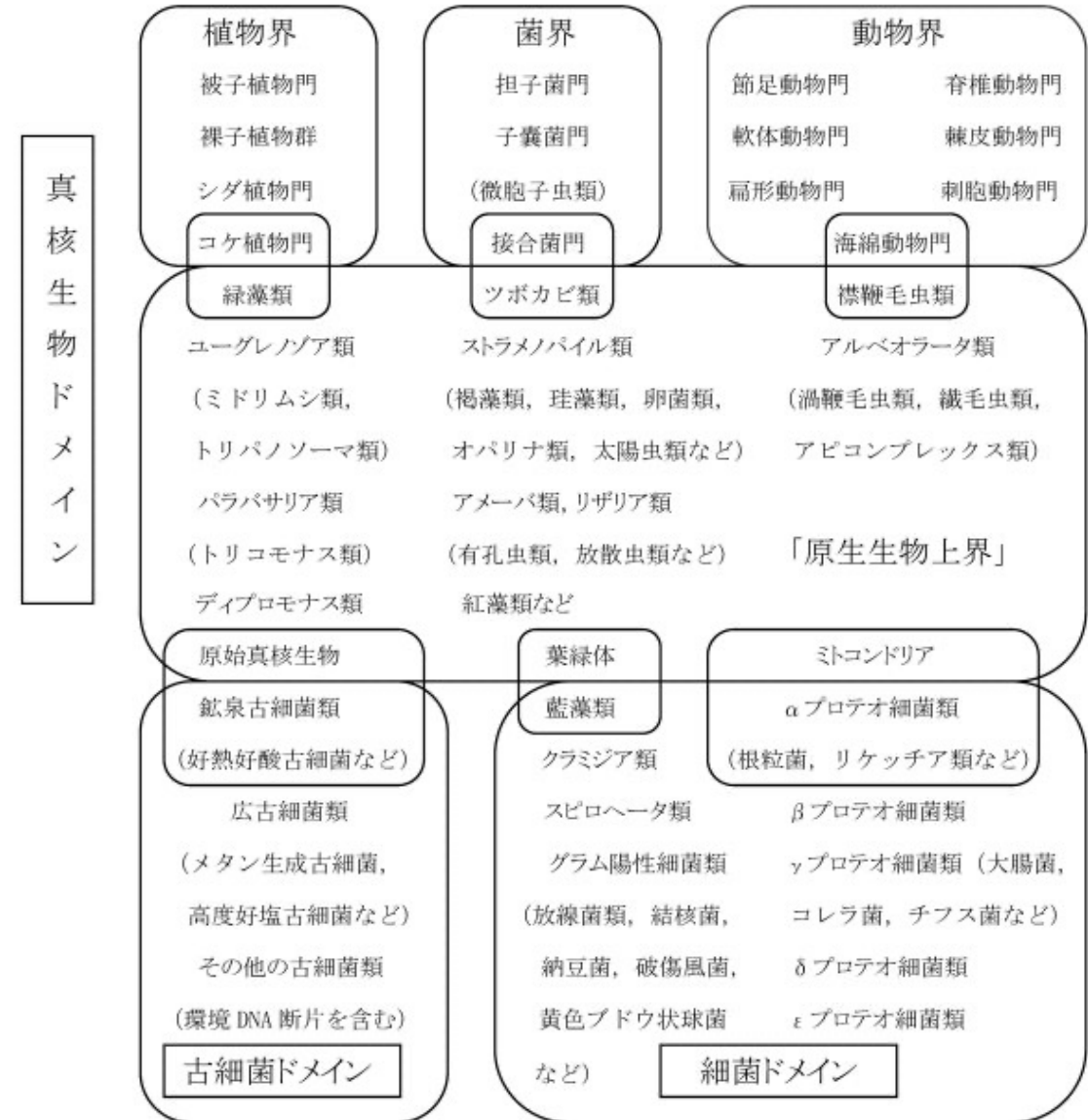
動物、植物、菌、
原生生物(主に単細胞生物、ミドリムシ、アメーバ)
※ガン細胞とか人間が創り出した細胞もここ。

■細菌

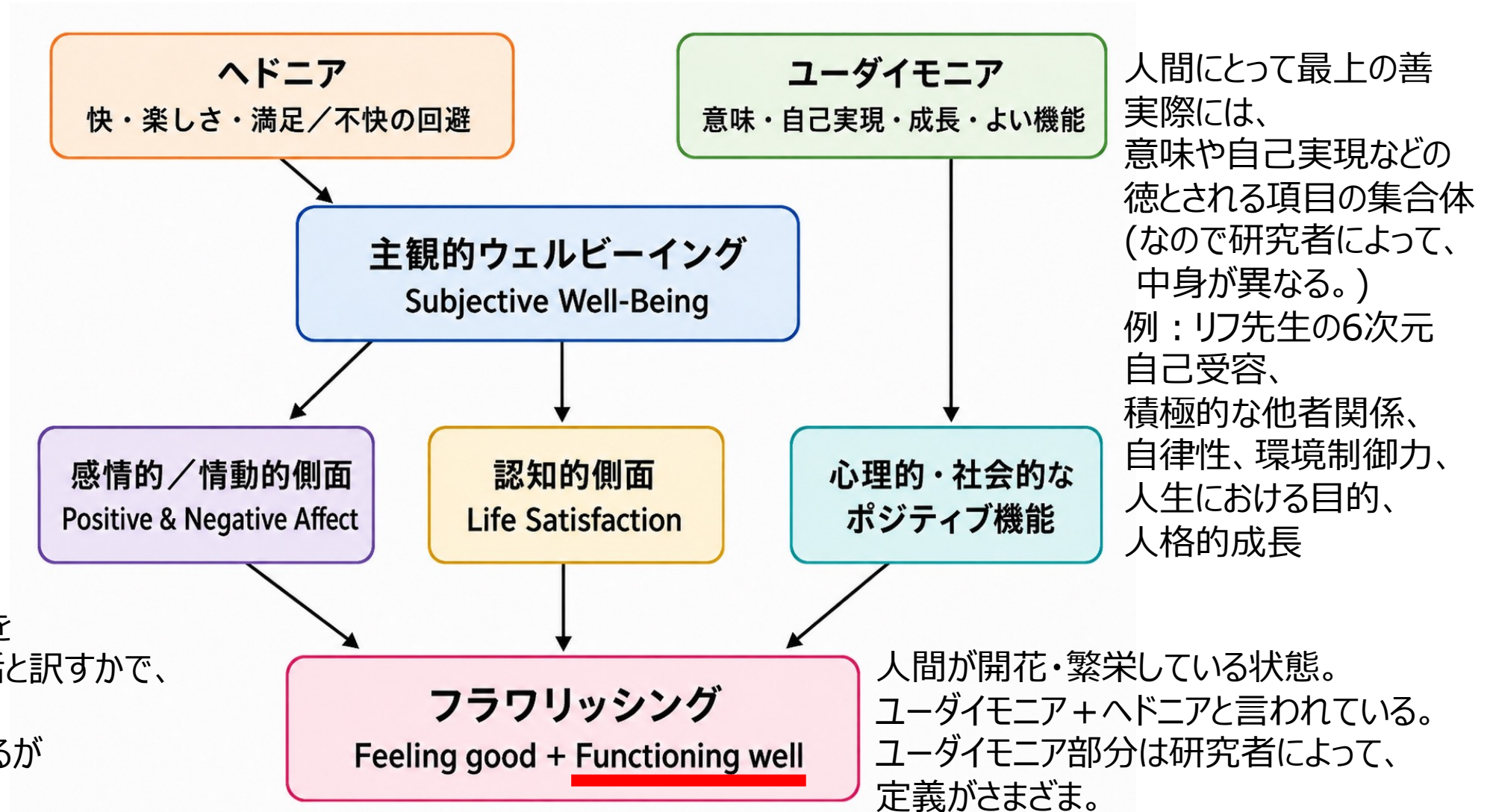
大腸菌や乳酸菌など

■古細菌

めっちゃ熱いところや塩分濃度が高いところなどに
いるらしい。



②人間を生き物として見た時の幸せ



●感情的

快楽、快の感情
負の感情の少なさ

●認知的

人生への満足

※日本語訳ではLifeを
人生と訳すか、生活と訳すかで、
捉え方が変わる。

※ヘドニアに分類されるが
ユーダイモニア寄り

※下位因子として●●満足度

※ただし、満足が何を示すかは、発達段階で変わりそう。

※ただし、仏教では、煩悩の炎が消え去った静寂の境地が幸せ
みたいなのは拾えていない。

②人間を生き物として見た時の幸せ

●感情的ウェルビーイング：研究が豊富

脳の報酬系

オピオイド(脳内麻薬)やエンドカンナビノイドが「好き(liking)」を、ドーパミンは「欲しい(wanting)」を担うという区別 (Berridge & Kringelbach, 2015)

幸せホルモン

上記に加え、リラックス時のセロトニン(バランスが大事)、人とのつながりのオキシトシン(場合により内集団びいきも。)

脳波

自律神経

●認知的ウェルビーイング：発展途上

島皮質の厚み(身体内部の感覚を統合する領域) (Lewis et al. ,2014)

右楔前部の灰白質(感情と認知が合流している領域) (Sato et al. ,2015)

部位ではなく、脳内ネットワークで見るという話。 など

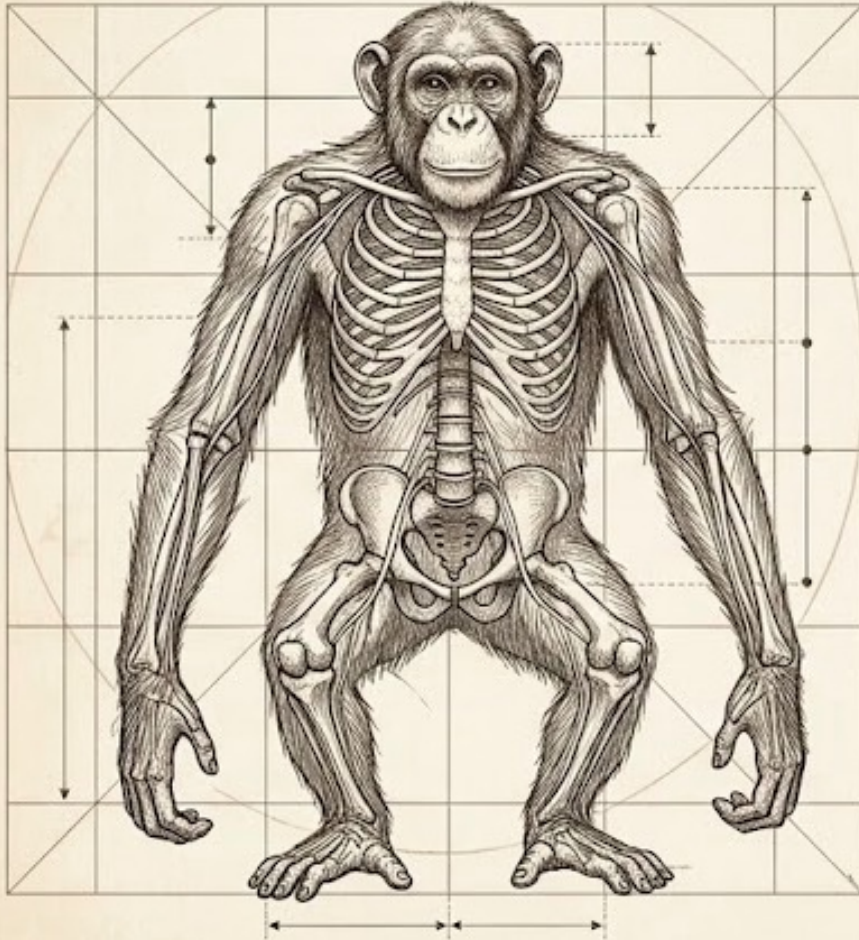
②人間を生き物として見た時の幸せ

- 人は、幸せになるように設計されていない
 - ⇒不快からの逃避が強い。(死なない事が一番の目的。)
 - ⇒感情的ウェルビーイング、快感情は比較的追いやすい。
- 幸せだと、人間の能力は高まる。(形成・拡張理論)
- でも一方で、ブルーゾーン(100歳超)のメンタル特性は、
認知的ウェルビーイングの要素とほぼ一致。
(活力、交流、献身、コントロール、好奇心、ポジティビティ(感謝/楽しみ)、レジリエンス、知性)
(Dolores Merino et al.2023)
- 人は、幸せになるように設計されていないが、
幸せだと、活き活きと長生きできるようには設計されている。
のかも。

③動物の幸せの整理

霊長類（人間）のウェルビーイング：探究と視点

擬人化された「幸福」の投影を避け、生物学的な「生命の維持と繁栄」を客観的に捉える



科学的に観測されている可能性 (Observed Possibilities)

- ✓ フラワリッシング（繁栄）：動物（霊長類）が「Functioning well（よく機能し、生き活きとしている）」状態は生物学的に存在が示唆される。
- ✓ ヘドニアの可能性：快・不快の感情（報酬系やストレス反応など）は霊長類（哺乳類）に備わっている可能性が高い。

学術的知見と哲学 (Academic Knowledge and Philosophy)

- ✦ 東大 小林武彦教授の説：死から遠ざかること、およびその意識こそが生き物の幸せ。(死を感じて、死からの遠さを意識する。も含む。)
- ユーダイモニア (社会的絆、利他性)：特定の社会性哺乳類において、利他行動や社会的絆の形成が観測される。
- 認知的幸福感の定義と測定は複雑であり、現時点では解明の途上。

私たちは動物を人間に見立てるのではなく、彼ら独自の生物学的システムにおける『Functioning well』を尊重する視点が求められる。

なぜヒトだけが
幸せになれるのか
小林武彦

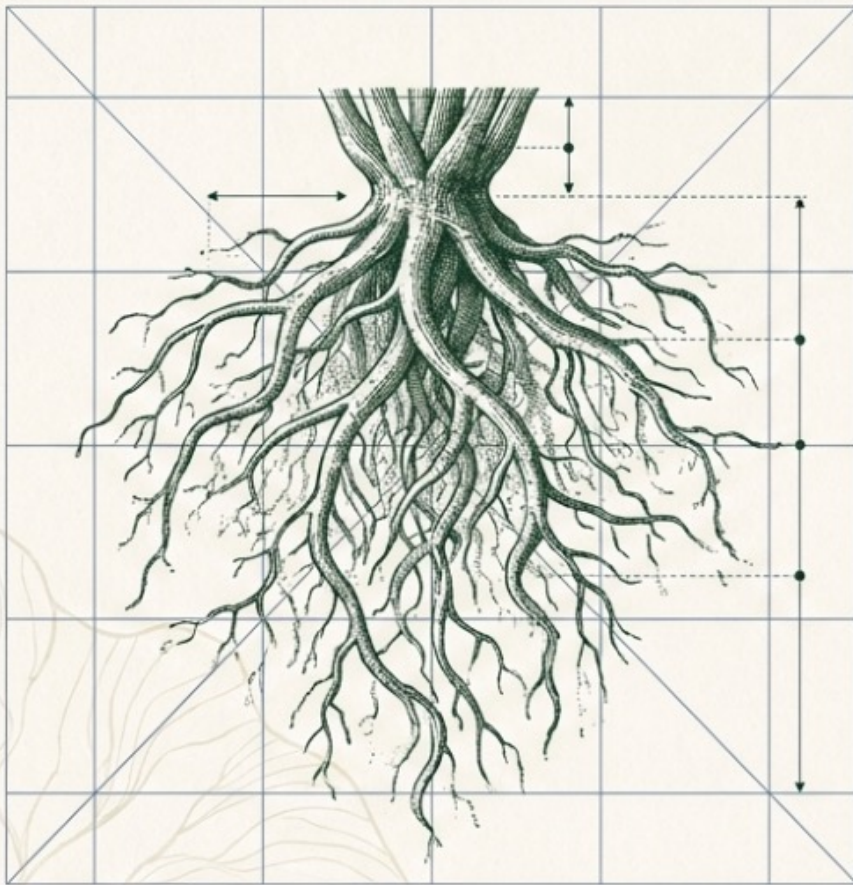
その理由は、
「遺伝子」にあった！

累計
25万部！
ベストセラーシリーズ
最新刊
「幸せ」を生物学的に定義すると、
「生きる意味」が見えてくる。
「幸せに生きる」ための
生物学読本
講談社現代新書

④植物の幸せの整理

植物のウェルビーイング：科学的現在地と境界線

擬人化された「感情」の投影を避け、植物特有の「生命の開花」を客観的に捉える



科学的に観測されている事実 (Observed Facts)

- ✓ フラワリッシング（繁栄）：植物が「Functioning well（よく機能し、生き活きと繁栄している）」状態は生物学的に明白に存在する。
- ✓ ヘドニアの可能性：快・不快に似た状態（外敵からのストレス応答など）は備わっている可能性が高い。

一度乾燥したシロイズナは、次乾燥しそうな時に水分をより保管するようになっていた(Ding et al.,2012)

科学的態度とロマンの区別 (Science vs. Romance)

✗ 「ポジティブな声を掛けると生き活き育つ」

【現時点では証拠不十分】

✗ 「マザーツリー仮説（森の地下ネットワークによる支援）」

【現時点では証拠不十分】

私たちは植物を人間に見立てるのではなく、彼ら独自の生態系における『Functioning well』を尊重する視点が求められる。

⑤統合的観点 まとめ

Functioning well

	ヘドニア (快楽)	認知的幸せ (評価)	ユーダイモニア (意味)	フラワリッシング (繁栄)
人間 (Human)	[観測済] 脳の報酬系・快感情	[観測済] 人生への満足度	[観測済] 意味・自己実現	[観測済] 心身の十全な機能
動物 (Animals)	[観測済] 快・不快の存在	[証拠不十分] 未解明	[条件付] 種による(利他行動など)	[観測済] アニマルウェルフェア
植物 (Plants)	[可能性大] ストレス応答など	[証拠不十分] 未解明	[証拠不十分] 未解明	[観測済] 生命の開花・繁栄

⑤統合的観点

個体からシステムへ：統合的視座への次元上昇

「生きとし生けるものの幸せ」を突き詰めると、必然的に「環境そのものの調和」へと行き着く

1. ホロバイオント（共生体）



そもそも「私」という境界線は極めて曖昧である。人間は単一の個体ではなく、腸内細菌など無数の微生物ネットワークが絡み合うひとつの生態系である。ラットの実験でも、細菌叢が宿主の行動や精神状態に多大な影響を与えることが証明されている。

人間の細胞：37兆個
共生微生物：38兆超
(Gilbert et al., 2012)
うつ病の人の腸内細菌を
マウスに移植すると、うつ。
(Zheng et al., 2016)

2. ガイア理論（地球規模の生命網）



無生物が地球の生命基盤を回している。岩石、水、大気といった「生きないもの」の循環こそが、地球上のすべての生命を根底で支える。地球環境そのものを、自己調節機能を持つひとつの巨大なシステムとして捉える視点。

「私」のウェルビーイングは、無生物を含む果てしない世界の営みと不可分である。



對話編輯

対話のその前に。

- 質問→小話→質問→対話。
の順で進めます。
- 前回は、幸せを願う対象(主語)の話でしたが、
今回は、動詞＋目的語(述語)のお話です。

【質問①】生きとし生けるものの●●を●●

生きとし生けるものの

●●を●●。

しっくり来る●●は何ですか？

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| ・共に栄える世界を願う | ・安寧を願う | ・苦しみを減らす |
| ・いのちが輝くことを願う | ・慈しむ(心を掛けて育ち増える) | ・幸せを害さない |
| ・生命の充実を願う | ・尊厳を大切にする | |
| ・生き活きと生きることを願う | ・共生する・共に在る | など |
| ・調和を願う | ・幸せを知る・学ぶ | |
| ・幸せを祈る | ・応援する | |
| ・幸せを願う | ・幸せにする | |
| ・健やかさを願う | ・幸せを守る | |

● ●を● ●の整理

関与の強さと、
豊かさ度合い
でバクツと整理。

目指す「よさ」の豊かさ → 豊か







サンドバッグを貫く様な突き、石のような拳

突き(パンチ)を打つときは、
サンドバッグを貫くイメージで打つと、
威力が増します。

拳を強く握って、と言われるよりも、
石のように強く握って、と言われた方が、
硬く握れます。

※運動科学でいう、注意の外的遠方焦点(attention to distal external focus)など。

生き生けの述語

生きとし生けるものの●●を●●。
も、必ずしも出来るか出来ないか、という話ではない。

何を胸において、生きていくと良さそうか？
生きていきたいか？
が大切。

という観点もある。

【質問②】生きとし生けるものの●●を●●

生きとし生けるものの●●。

●●が何の時、あなたは、
良く生きられそうですか？

- | | | |
|----------------|------------------|----------|
| ・共に栄える世界を願う | ・安寧を願う | ・苦しみを減らす |
| ・いのちが輝くことを願う | ・慈しむ(心を掛けて育ち増える) | ・幸せを害さない |
| ・生命の充実を願う | ・尊厳を大切にする | |
| ・生き活きと生きることを願う | ・共生する・共に在る | など |
| ・調和を願う | ・幸せを知る・学ぶ | |
| ・幸せを祈る | ・応援する | |
| ・幸せを願う | ・幸せにする | |
| ・健やかさを願う | ・幸せを守る | |

対話

生きとし生けるものの幸せを願う、について、
本日の感想、思ったこと、思いの変化など自由に。

他にも
初回や前回と比べて、
生き生けの幸せ願える度は変わった？
何が、その変化を生み出した？
など。

参考_【質問②】生きとし生けるものの●●を●●

	道具主義(レッド)	環境順応(アンバー)	自己主導(オレンジ)	相互発達(グリーン)	統合/自己変容(ティール)
生きとし生けるものの●●(響く動詞・名詞の段階差)	他者の幸せ系の言葉はほぼ響かない——例外は「守る」(仲間を守る=力の正しい使い道として理解できる)と、「害さない」(掟として飲み込める)。この段階の人が良く生きられる●●は「(仲間の)繁栄」——共に栄える、を輪の内側で読む	「安寧」「調和」「守る」「祈る」が母語——平穏無事と和の語彙、そして神仏への祈りの型(幸せを祈る、は手を合わせる行為として身体に馴染む)。願いの範囲は輪の内が実感の限界だが、「みんなの幸せを祈る」という定型を唱えられること自体が、この段階の良い生を支える	「幸せにする」「応援する」「苦しみを減らす」——自分の介入が結果を生む形の動詞と、測定可能な目的語が響く。「輝く」「活き活き」「充実」の高覚醒の名詞も。ただし「生きとし生けるもの」という射程は広すぎて実感が伴いにくい(顧客・家族・チームなど特定の対象に絞れば本気になれる)	「尊厳」「共生」「慈しむ」「苦しみを減らす」——ケアと包摂の語彙が中心へ。使役形「幸せにする」に違和感が出始める(幸せは他人が「してあげる」ものではない、というパターナリズムへの敏感)——代替として「応援する」「幸せを守る」が好まれる	「願う」「祈る」「共に在る」「慈しむ」——介入の放棄ではなく、介入の限界の自覚を含んだ志向として。主客が薄れ、生きとし生けるものの幸せと自分の幸せの区別が溶けていく(願うことが、すでに良く生きることと一体)。そして「幸せを知る・学ぶ」も——知ろうとする営みそのものが、愛の一つの形

■ 三層の分解

①動詞の階段——害さない(倫理の床)→守る→にする(使役)→応援する→慈しむ→願う・祈る→共に在る。動詞は主体と対象の関係の段階を映します(使役形はオレンジの、存在形はティールの文法)。②名詞の階段——繁栄→安寧・調和(協調的幸福の語彙)→輝き・充実(高覚醒)→尊厳→幸せ(全段階で意味が変わる多義語)。③範囲——輪の内→特定の対象→生きとし生けるもの(モラルサークル)。

■ 実務への翻訳

一語に決めるなら「願う」が最強です——アンバーには祈りの型として、オレンジには目標の上位概念として、ティールには存在の志向として、全段階で読める多義性を持つ。複数併記なら、段階の入口の複線化として機能する(どれか一つは、誰の母語にも当たる)。

※蛇足：はぴテックのミッションは「世界中の人を一人残らず幸せにする」←オレンジなミッション😊

慈悲の瞑想はウェルビーイングにも効く

ポジティブ感情の増加、社会的つながりの向上、抑うつ・低減、マインドフルネスの向上、人生の目的、社会的支援などにも効果有。実際の利他行動が増える(寄付、席を譲る)、共感疲労や偏見が減る。

ただし、人生満足尺度(認知的幸せ)への効果は小さい。

また、セルフコンパッション(自分への思いやり)が低い人だと、効果がかなり大きい。

↑ **共感疲労が減るというのが面白い！これが願うことの効果なのかも。**



ポジティブ感情の増加

メタ分析 24研究・N=1,759。LKM実践は喜び・感謝・希望などの日常的ポジティブ感情を高めた。

中程度の効果量

Zeng ら (2015) *Frontiers in Psychology*



抑うつ・軽減・マインドフルネス向上

RCTのメタ分析。慈悲系瞑想は抑うつを有意に低減し、マインドフルネスを高めた。

抑うつ $g = -0.61$ / MF $g = 0.63$

Galante ら (2014) *J. Consult. Clin. Psychol.*



社会的つながりの向上

わずか数分のLKMでも、初対面の他者への肯定感・つながり感が外顕・潜在の両指標で上昇。

短時間でも効果

Hutcherson ら (2008) *Emotion*



感情資源と生理指標の好循環

7週間の実践でポジティブ感情↑→人生の目的・社会的支援↑、抑うつ↓。迷走神経緊張との上昇スパイラルも示唆。

「拡張-形成」理論を支持

Fredrickson ら (2008); Kok ら (2013)